

# ほけんだより 6月

平成25年 6月 No.108

広島市立己斐上中学校  
保健室 森谷洋

つゆに入りましたが 雨がほとんど降らず 連日 夏日が続いています。各地で熱中症による事故が報告されています。体調を整えて 水分補給と休養に気をつけて熱中症を防ぎましょう。



## プールに入る前に治しておこう



5月24日に 耳鼻科検診がありました。検診の結果「アレルギー性鼻炎」と診断された人は 全校で23人。「耳垢栓塞(耳あか)」と診断された人は18人でした。

アレルギー性鼻炎にかかっている人は もっとたくさんいると思いますが 現在 症状が出ている場合 診断が出ています。

また、最近、鼻血が出る人が多くなってきました。

学校医(耳鼻科担当)の岡東周一郎先生によると、「アレルギー性鼻炎」「耳垢栓塞」と診断された人や鼻血がよく出る人は 水泳の授業が始まる前に耳鼻科医に診てもらわなければならないそうです。

水泳によって 水の刺激で症状が悪くなるおそれがあります。耳あかは 水が入るとふくらんで 不快に感じたり 耳の聞こえが悪くなったりします。

鼻出血は アレルギー性鼻炎などがあり かゆみや不快感で 鼻をこすったり つついたりすると出血しやすくなります。鼻出血を繰り返すと 鼻の中(粘膜)の血管が表面に浮き出て、ますます出血しやすくなるそうです。水泳中、水の刺激で出血しやすくなるので 鼻血の場合も 水泳の授業が始まる前に 耳鼻科医に診てもらいましょう。

## 食中毒にも注意

6月7日、広島県に

食中毒警報が発令



## 野鳥に注意

現在 中国を中心に鳥インフルエンザ(H7N9)の流行が懸念されています。

日本でも鳥インフルエンザの発生、流行を防ぐため いろいろな対策が考えられています。鳥インフルエンザは 鳥からの感染に気をつけることが大切です。

本校は 緑に囲われ カラスやキジなどの野鳥がたくさんいますが 次のことに気をつけましょう。

1. 手洗い、うがいなど 一般的な感染予防に努めよう。
2. 野鳥や飼育している動物については 次のことに気をつけよう。
  - (1) 野鳥にはなるべく近づかない。野鳥にふれたときには 手洗い、うがいを徹底する。
  - (2) 死んだ野鳥を発見したときは 手でさわらない。校内で見つけたときには すぐに先生に連絡する。
  - (3) その他の飼育動物をさわった後も 手洗い、うがいを行う。
  - (4) 野鳥を追い立てたり つかまえようとしない。

## スポーツ中の熱中症に注意

気温が高なくても注意!



## こまめに休憩・水分補給



私たちの体は 気温が高くなったり 運動により体温が上がったりすると 発汗により 皮膚の血流量が増えたりして 体から熱を逃すようになっています。

## 発汗による体温調節機能

暑さや運動は 体温を上昇させます。それにより発汗が促されます。体の熱は血液により 体の表面に運ばれ 汗を蒸発させ、体の外に放出されます。100mlの汗が皮膚の表面で蒸発すると約1/10の体温上昇を防ぐことができます。

## 水分を補給せずに運動を続けると危険

気温がそれほど高くないときでも 水分補給をしないしていると 汗をかき量が減り、体液中の水分が足りなくなり、血液の不足で血圧が低下したりすることがあります。

## 発熱と熱中症による高体温の違い

### 発熱

細菌やウイルスによる感染、炎症



体温調節中枢の設定温度を高くして 免疫反応や代謝をよくすることで 治す(発熱することで 細菌やウイルスと戦う)

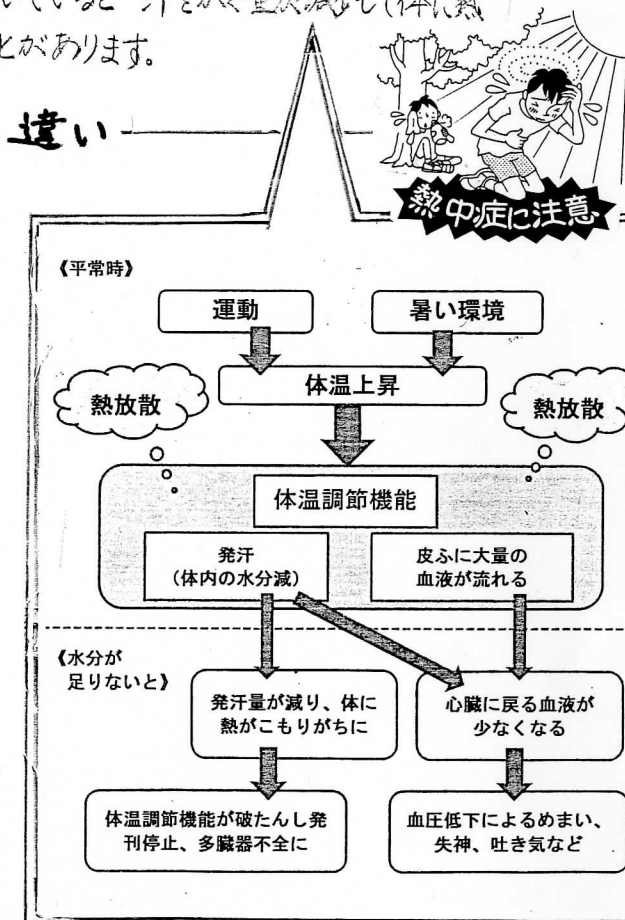
### 熱中症による熱(うつ熱)

極度の高温環境にさらされた場合や 発汗がうまくいかないとき 体内に熱がこもる状態



※ 発熱はたんぱく質の変性が起こり始める41/10以上には上昇しませんが 重度のうつ熱は41/10を超えて生命の危機に至ります。

解熱剤の効果は 脳の体温調節中枢による設定温度を正常に戻すことにありますが 熱中症の高体温は体温調節中枢での設定温度の上昇によるものではないので解熱剤は無効です。



# ほけんだより 6月 ②

平成25年6月 No.109

広島市立己斐上中学校  
保健室 森谷洋子

6月4日から10日までは「歯の衛生週間」でした。今月の保健体育委員会の目標は「歯を大切にしよう」です。

毎年この時期に学校歯科医の藤井秀世先生に歯についての話をさせていただきます。今年も歯を含めた口の中や口のまわりのけがについてのお話をまとめました。

## 歯についての話

学校歯科医 藤井 秀世 先生

### 口の外傷について

日常生活では、ふとした拍子に、口の中や口のまわりをけがすることがあります。口のけがは、転がる、ぶつかる、けんかして殴る、ボールなどの物や人の頭などが当たるなどの外からの力が加わることでできるけがや熱いものを食べたときや火災による熱傷（やけど）によるけが、塩酸や硫酸など薬剤によるけががあります。

口をけがすると、次のような状態になります。

口の まわり	歯 (歯)	折れる、欠ける、脱臼する(グラグラする)、抜ける
の中	骨	骨折する《歯の周りの骨、あごの骨などにおこる》 脱臼する(顎関節)
の けが	粘膜	切創(切れる)、裂創(裂ける)、やけどなど《歯肉、ほほ、舌、上あご、咽頭(のど)などにできる》
の まわり	口唇	すり傷、裂創、打撲、やけどなど

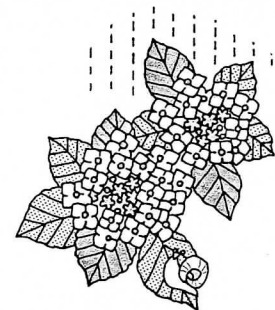
学校内での事故は、体育の授業中、休憩時間、部活動中などが考えられます。

ボールが口に当たった、馬跳びで顔から落ちた、鉄棒から落ちて、口を打った、ろうかを走っていて転んで、かさ立てなどに口をぶつけるなどの事故で、歯が抜ける、グラグラする、歯が折れる、歯が欠けるなどのけがをすることがあります。

歯ぐきや口唇(くちびる)が切れると、かなり出血します。



歯や口の中をけがした場合、応急手当をして、できるだけ早くかかりつけの歯科医院で適切な処置をしてもらいましょう。



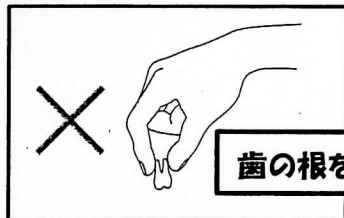
### 口のけがの応急手当

くちびるや歯ぐきを切った場合

流水やうがいで洗浄し、ガーゼなどで傷口を押さえて止血する。

歯がすっぽり抜けた場合

歯の根の部分は触らないようにして、流水か生理食塩水で洗い、乾燥させないようにビニール袋に入れるか、ぬらしたガーゼか清潔な布で包んで(牛乳があれば、牛乳につける。)冷温保存し、すぐに歯科医院に持参する。



歯の根を持たないこと!

歯の根の部分には、「歯根膜」という歯をあごの骨をつけるために必要な組織が付いています。  
「歯根膜」を保護するために、根を持たないようにして、また、組織が乾燥してだめにならないように牛乳につけます。



牛乳につけるとよい!

事故直後であれば、患部を洗浄し、抜けた歯をもとの歯ぐきに植え込み、固定をすれば回復する可能性があります。

### 生水の飲みすぎに注意。水筒を持ってこよう。

暑い日が続くと消毒のために水道水に入っている塩素の濃度が下がってきます。特に蛇口をひねってからすぐに出る水は、中にたまっていて水なので塩素濃度が基準以下になっている可能性があります。

なるべく水筒に冷たいお茶やミネラルウォーターなどを入れて持ってきましょう。どうしても水道の水を飲む場合にはしばらく水を流した後で飲むようにしましょう。